

deixa't cuidar



53

• Centre MQ Reus • Prevenim la grip

La grip és una malaltia de les vies respiratòries de causa vírica, que s'encomança fàcilment d'una persona a una altra. Sol arribar amb l'hivern, normalment a partir de la segona quinzena de desembre, i s'allarga durant les primeres setmanes de gener.



Produeix febre elevada, tos, mal de cap i malestar general. En la majoria de casos les persones es recuperen en una o dues setmanes sense rebre fàrmacs específics. En els infants molt petits, la gent gran, persones amb malalties greus i/o cròniques pot provocar complicacions greus. És important saber que la millor manera de prevenir la grip és la vacunació.

Els virus de la grip canvien continuament. És per això que cal vacunar-se cada any, ja que la vacuna es prepara per protegir contra els virus que arribaran aquell hivern.

Shan de vacunar:

- Persones de 60 anys d'edat o més.
- Persones internades en institucions tancades com residències geriàtriques.
- Adults i infants amb malalties pulmonars o cardiovasculars cròniques, incloent-hi l'asma.
- Adults i infants que han estat sotmesos a vigilància mèdica o hospitalització durant l'any anterior a causa de malalties cròniques metabòliques (incloent-hi la diabetes mellitus), malalties renals o hepàtiques cròniques, immunosupressió.
- Persones amb obesitat mòrbida.
- Infants i adolescents (dels sis mesos als divuit anys)

tractats amb àcid acetilsalicílic durant un llarg temps.

- Dones embarassades.
- Professionals de la salut.

Mesures per disminuir la transmissió:

- Quan tossiu o esternudeu, tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un

sol ús, i llenceu-lo a la galleda de les escombraries. Si no teniu mocador, tossiu o esternudeu a la part superior de la màniga.

- Renteu-vos les mans amb freqüència amb aigua i sabó durant uns deu o vint segons, o amb un preparat amb alcohol, i eixugueu-vos-les bé (sobretot després de tocar superfícies comuns com ara baranes, manetes de portes, teclats i ratolins, telèfons, elements de subjecció en el transport públic i després d'esternudar i mocar-vos).

- Ventileu sovint els espais tancats obrint les finestres.
- Eviteu el contacte proper amb persones malaltes de la grip, i no compartiu menjar ni estris i altres objectes sense netejar-los degudament.

No s'han d'utilitzar antibiòtics per curar la grip, només en aquells casos en què hi hagi una sobreinfecció bacteriana (pneumònia, sinusitis, otitis) o en malalts crònics respiratoris i sota la indicació mèdica.

Centre MQ Reus

Centre de referència per a mútues i particulars

C. d'Antoni Gaudi, 26. 43203 Reus

977 010 800 – cmqr@grupsagessa.cat



Centre MQ
REUS

prevenció gripal



Centre de referència per a mútues i particulars

deixa't
cuidar

cmqr@grupsagessa.cat